

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä: Puura, K. (2017). *"Oon turvassa sun iholla..."* – imetyksen ja varhaisen ihokontaktin merkitys vastasyntyneen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa. Teoksessa Jouni Tuomi & Anna-Mari Äimälä (toim.) *Viisaat valinnat – terveenä raskaaksi, hyvä synnytys*. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A. Tutkimuksia 22, 205-210.

URL: <http://julkaisut.tamk.fi/PDF-tiedostot-web/A/22-Viisaat-Valinnat.pdf>

22 ”Oon turvassa sun iholla...” - imetyksen ja varhaisen ihokontaktin merkitys vastasyntyneen ja vanhemman välisessä vuorovaikutuksessa

*Kaija Puura, lastenpsykiatrian professori, ylilääkäri,
Tampereen yliopisto ja Tampereen yliopistollinen sairaala*

TIIVISTELMÄ

Yksi ihmiselämän suurimmista ja kenties ihmeellisimmistä kokemuksista on syntyminen. Varsinkin ensisynnyttäjille lapsen syntyminen nostaa pintaan myös epävarmuuden tunteita omista kyvyistä vanhempana toimimisesta. Syntyvälle vauvalle kokemus siirtymisestä kohdun ulkopuoliseen, itsenäiseen elämään on vielä suurempi muutos, minkä vauvan kannalta tavanomainen, sujuvakin alatiesynnytys on stressitilanne. Vastasyntyneen syntymän jälkeinen rauhoittuminen onnistuu parhaiten vauvan saadessa olla rauhassa äidin vatsan päällä, ja samalla voidaan mahdollistaa varhaisimetus. Ensi-imetyksen aikana vauvan imeminen ja samanaikainen käsien äidin rintaa hierova liike lisää oksitosiinin erittymistä äidin aivolisäkkeestä verenkiertoon; vauvan aivoissa aivolisäkkeestä erittyy samoin oksitosiinia imemisen aikana. Oksitosiinin erityys siis sekä käynnistää äidin maidon herumisen että vahvistaa kiintymyssuhteen syntymistä äidin ja vauvan. Silloin, kun synnytyksessä ei ole sille estettä, hyvä tapa tukea varhaista vuorovaikutusta ja kiintymyssuhteen syntyä on mahdollistaa ihokontakti äidin ja vauvan välillä välittömästi synnytyksen jälkeen, ja antaa vauvalle mahdollisuus varhaisimetykseen. Äitejä tulisi tukea imettämään vauvaansa vaikka vain ensimmäisten viikkojen ajan, jos muu ei ole mahdollista, sillä jokainen imetyskertta on arvokas varhaisen äiti-vauva vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen muodostumisen kannalta. Mikäli imetys ei onnistu lainkaan, tai äiti ei koe pystyvänsä tai haluavansa jostain itselleen tärkeästä syystä imettää, on äitiä ohjattava olemaan muuten paljon vauvansa kanssa. Vauvan pitäminen lähellä, kantaminen liinassa tai repussa, koskettelu, silittely ja hellä hieronta lisäävät myös oksitosiinin erittymistä ja tukevat myönteisten vuorovaikutuskokemusten ja kiintymyssuhteen syntyä. Toiselle vanhemmalle olisi hyvä tuoda esiin myös hänen tärkeyttään vauvan hoidossa ja kehityksessä, ja samoin ohjata häntä osallistumaan vauvan hoitoon ja hellittelyyn.

ABSTRACT

One of the biggest and possibly most wonderful experiences in life is the birth of a child. However, particularly for first time parents it can also bring up feelings of uncertainty concerning their capabilities and roles as parents. For the infant the change from intrauterine life to an independent existence outside the womb at birth is even greater and stressful change. For the newborn infant the best circumstances for calming down are to be put on mothers bare stomach, which also enables the infant to crawl to the breast for the first feeding. During the feeding the infants' sucking and massaging of the mother's breast increase the oxytocin flow from the pituitary gland, similarly the infant's pituitary gland starts to secrete oxytocin. In breastfeeding oxytocin is connected both to milk secretion and to forming of attachment relationship between the mother and the infant. Therefore whenever circumstances at birth giving allow it, a good way of supporting early mother-infant interaction and attachment is to enable an early skin-to-skin contact between the mother and the infant, and let the infant breastfeed as early as possible. Mothers should also be encouraged to breastfeed their infants even for the first few weeks if nothing else is possible, since every breastfeeding time is of value for early mother-infant interaction and for forming of the attachment relationship in the beginning. When breastfeeding is not possible or when the mother is not able or not willing to breast feed for some reason important to her, we should encourage mothers to be in skin contact with their infant as much as possible, and to interact with their infant. Keeping the infant close, carrying him or her in a sling, touching, caressing and gentle massaging all increase the secretion of oxytocin of the mother and the infant, and thus support positive interaction experiences and attachment. It is also important to emphasize the importance of the other parent and his or her relationship with the infant, and encourage him or her also to participate in taking care of and cuddling the infant.

JOHDANTO

Yksi ihmiselämän suurimmista ja kenties ihmeellisimmistä kokemuksista on syntyminen. Puhumme syntymän ihmeestä, ja harvassa lienevät ihmiset, jotka eivät liikutu nähdessään vauvan syntyvän. Synnyttävälle äidille lapsen syntyminen tuo usein voimakasta iloa, mutta myös tiettyä haikeutta yhdeksän kuukauden ruumiillisen yhteyden päättymisestä. Varsinkin ensisynnyttäjille lapsen syntyminen nostaa pintaan myös epävarmuuden tunteita ja pelkoa siitä, kuinka he tulevat onnistumaan vauvan vanhempina. Syntyvälle vauvalle kokemus siirtymisestä kohdun ulkopuoliseen,

itsenäiseen elämään on vielä suurempi muutos. Tavanomaisen, hyvin sujuvan raskauden aikana kohdussa kehittyvä sikiö ei tunne epämukavuutta, ja ulkopuolisen maailman ärsykkeet suodattuvat kohtulihaksen ja lapsiveden ansiosta pehmeämmiksi. Kohdussa vauva kuulee koko ajan äidin sydänäänet ja tuntee äidin liikkeiden rytmin, ja häntä ympäröi jatkuvasti pehmeä seinämä. Synnytyksen käynnistyessä kohtulihaksen supistukset alkavat voimakkaasti työntää vauvaa ahtaalle tuntuvaan synnytyskanavaan. Syntymän hetkellä kaikki muuttuu vauvan kannalta dramaattisesti: äidin elimistö ei huolehdi enää hapen ja ravinnon saannista, vaan vauvan oman elimistön täytyy ryhtyä toimimaan. Keuhkojen täytyminen ilman lapsiveden sijaan on täysin uusi tunne, samoin ulkomaailman kylmyys, sekä näkö- ja kuuloärsykkeiden voimakkuus aiempaan verrattuna. Rajoittamaton raajojen liike on sekin uusi kokemus. Näiden muutosten vuoksi vauvan kannalta tavanomainen, sujuvakin alatiesynnytys on stressitilanne. Synnytyskokemuksen sietämistä auttaa se, että vauvalla on verenkierronsaan jo äidin elimistön tuottamaa stressihormoni kortisolia, sekä samoin stressiä lievittävää oksitoksiinia.

Vastasyntyneen syntymän jälkeinen rauhoittuminen onnistuu parhaiten ihokontaktissa äidin kanssa. Vauvan saadessa olla rauhassa äidin vatsan päällä käynnistyy luonnostaan myös kaikilla nisäkäslajeilla nähtävä geneettisesti ohjelmoitu käyttäytyminen, jonka tarkoituksena on mahdollistaa varhaisimetus. Äidin vatsalta vauva alkaa ryömiä äidin rintaa kohti nännin tuoksun ohjaamana, ja nännin löydettyään alkaa imeä. Ensi-imeytyksen aikana vauvan imeminen ja samanaikainen käsien äidin rintaa hieroja liike lisää oksitosiinin erittymistä äidin aivolisäkkeestä verenkiertoon. Verenkiertoon erittynyt oksitosiini saa aikaan maidon erittymisen, kohdun supistumisen ja verisuonien laajentumisen rinnan alueella, lisäten äidin rinnallaan tuottamaa lämpöä. Samaan aikaan äidin aivolisäkkeestä keskushermostoon erittyvä oksitosiini lisää äidin raukeuden tunnetta, mielihyvää ja kivunsietoa. Imetyksen yhteydessä myös vauvan aivoissa oksitosiinin erityis lisääntyy, vähentäen vauvan kokemaa stressiä ja lisäten raukeutta, kivunsietokykyä ja mielihyvää. Imetyksellä on siis äidin ja vauvan kannalta kaksi tärkeää toisiinsa liittyvää tehtävää: vauvan ruokkiminen ja kiintymyssuhteen vahvistaminen.

OKSITOSIINI KIINTYMYSSUHTEN MUODOSTUMISESSA

Viimeisen vuosikymmenen aikana tieto oksitosiinin yhteydestä ihmisten välisen kiintymyksen syntymiseen ja ylläpitämiseen on lisääntynyt tuntuvasti. Kuten edellä jo todettiin, imetystilanteessa äidin aivolisäkkeestä aivoihin erittyvä oksitosiini lisää tämän kiintymyksen tunnetta vauvaa kohtaan. Tutkimuksissa äidit, jotka saivat imettää vauvaansa tunnin sisällä synnytyksestä, viettivät enemmän aikaa vauvan kanssa myös seuraavina päivinä verrattuna äiteihin, jotka imettivät vauvaansa vasta myöhemmin. Varhaisen imetyksen ja vierihoidon on todettu vähentävän tilanteita, joissa kiintymyssuhde jää kokonaan syntymättä ja äiti hylkää vauvansa. Varhaisvaiheiden jälkeenkin toistuvat imetystilanteet ja niiden yhteydessä erittyvä oksitosiini lisäävät äidin halua seurustella vauvan kanssa, ja auttavat häntä kokemaan itsensä kykeneväksi vauvansa hoidossa, helpottaen äidin sopeutumista uuteen elämäntilanteeseensa.

Imetyksen lisäksi myös muu äidin ja vauvan välinen ihokontakti vuorovaikutuksessa, kuten kosketus (erityisesti hieronta ja silittäminen) ja lämpö, lisäävät oksitosiinin eritystä äidin keskushermostossa. Samoin kuin äidinkin, myös vauvan aivolisäkkeestä oksitosiinia erittyy imetyksessä ja myös muissa miellyttäviksi koetuissa vuorovaikutustilanteissa vauvaa hoitavien henkilöiden välillä. Erityisesti ihokosketus on vauvan kiintymyssuhteen muodostumiselle tärkeää.

Vaikka synnytyksessä välttämättömät ”päähenkilöt” ovatkin äiti ja syntyvä vauva, ei toisen vanhemman läsnäolo synnytyksessä ole lainkaan vähämerkityksellinen asia. Puolison läsnäolo ja tuki synnyttäjälle voi olla olennaisen tärkeä mahdollisten pelkojen ja ahdistuksen lievittämisessä, ja tehdä synnytyksestä yhteisen kokemuksen. Vauvan saaman huolenpidon ja kehityksen kannalta on edullista, että myös toinen vanhempi kokee lapsen itselleen läheiseksi ja itsensä osalliseksi lapsen hoidossa. Vauvalle on siksi tärkeää voiva muodostaa toimiva kiintymyssuhde myös toisen vanhemman kanssa, mikäli se on mahdollista. Toisen vanhemman ja vauvan kiintymyssuhteen muodostumiselle ovat olennaisia ihokontakti vauvan ja vanhemman välillä, sekä ajan viettäminen ja seurustelu vauvan kanssa. Isien kohdalla vauvan hoitoon osallistuminen laskee heidän testosteronitaso-

aan synnytyksen jälkeisten kuukausien aikana, mikä saattaa auttaa heidän sopeutumistaan perheen muuttuneeseen tilanteeseen sekä vähentää riskiä toimia vihamielisesti lasta kohtaan.

VANHEMMAN JA VAUVAN KIINTYMYSSUHTEN TUKEMINEN SYNNYTYKSEN YHTEYDESSÄ

Silloin kun synnytyksessä ei ole sille estettä, hyvä tapa tukea varhaista vuorovaikutusta ja kiintymyssuhteen syntyä on mahdollistaa ihokontakti äidin ja vauvan välillä välittömästi synnytyksen jälkeen, ja antaa vauvalle mahdollisuus varhaisimetykseen. Varhaiseen imetykseen liittyy myös katsekontaktin mahdollistaminen äidin ja vauvan välillä. Puolisoa tulisi rohkaista tukemaan äitiä varhaisimetykseen ja varhaiseen katsekontaktiin – ei varhaiseen selfien ottoon. Äitejä tulisi tukea imettämään vauvaansa vaikka vain ensimmäisten viikkojen ajan, jotta oksitosiinin eritykseen perustuvat myönteiset kokemukset äidille ja vauvalle saataisiin syntymään. Jokainen imetyskerta on arvokas varhaisen äiti-vauva vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen muodostumisen kannalta. Mikäli imetys ei onnistu lainkaan, tai äiti ei koe pystyvänsä tai haluavansa jostain itselleen tärkeästä syystä imettää, on äitiä ohjattava olemaan muuten paljon vauvansa kanssa. Vauvan pitäminen lähellä, kantaminen liinassa tai repussa, koskettelu, silittely ja hellä hieronta lisäävät myös oksitosiinin erittymistä ja tukevat myönteisten vuorovaikutuskokemusten ja kiintymyssuhteen syntyä. Toiselle vanhemmalle olisi hyvä tuoda esiin myös hänen tärkeyttään vauvan hoidossa ja kehityksessä, ja samoin ohjata häntä osallistumaan vauvan hoitoon ja hellittelyyn. Vanhemmille kannattaa kertoa, että myös parisuhteessa toisen koskettaminen ja halaaminen lisäävät kiintymyksen tunnetta – kuinkas muuten kuin oksitosiinin erityksen lisääntymisen myötä. Aikuisilla tehdyissä seurantatutkimuksissa on myös osoitettu, että läheisiksi koettujen ihmisten kanssa tapahtuvat myönteiset vuorovaikutuskokemukset lievittävät stressiä, ahdistuneisuutta ja laskevat verenpainetta, ja siten edistävät terveyttä koko elämän ajan.

LÄHTEET

- Britton, J.R., Britton, H.L. & Gronwaldt, V. 2006. Breastfeeding, sensitivity and attachment. *Pediatrics* 118(5), 436–1443.
- Curley, J.P. & Keverne, E.B. 2005. Genes, brains and mammalian social bonds. *Trends in Ecology and Evolution* 20(10), 561–567.
- Fergusson, D.M. & Woodward, L.J. 1999. Breast feeding and later psychosocial adjustment. *Paediatric and perinatal epidemiology* 13, 144–157.
- Furman, L. & Kennell, J. 2000. Breastmilk and skin-to-skin kangaroo care for premature infants. Avoiding bonding failure. *Acta Paediatrica* 89, 1280–1283.
- Kennel, J. & McGrath, S. 2005. Starting the process of mother-infant bonding. *Acta Paediatrica* 94, 775–778.
- Keverne, E.B. & Curley, J.P. 2004. Vasopressin, oxytocin and social behaviour. *Current Opinion of Neurobiology* 14, 777–783.
- Klaus, M. 1998. Mother and infant: early emotional ties. *Pediatrics* 102(5), 1244–1246.
- Matthiesen, A-S., Ransjö-Arvidson, A-B., Nissen, E. & Uvnäs-Moberg, K. 2001. Postpartum maternal oxytocin release by newborns: effects of infant hand massage and sucking. *Birth* 28(1), 13–19.
- Mizuno, K., Mizuno, N., Shinohara, T. & Noda, M. 2004. Mother-infant skin-to-skin contact after delivery results in early recognition of own mother's milk odour. *Acta Paediatrica* 93, 1640–1645.
- Svennersten-Sjaunja, K. & Olsson, K. 2005. Endocrinology of milk production. *Domestic Animal Endocrinology* 29, 241–258.
- Uvnäs-Moberg, K. 1998. Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions. *Psychoneuroendocrinology* 23(8), 819–835.
- Uvnäs-Moberg, K., Johansson, B., Lupoli, B. & Svennersten-Sjaunja, K. 2001. Oxytocin facilitates behavioural, metabolic and physiological adaptations during lactation. *Applied Animal Behaviour Science* 72(3), 225–234.